



ソーシャル・メディカル・ノルデックウォーク

全日本ノルデックウォーク連盟 山梨県支部名誉会長
日本ノルデック・ポール・ウォーク学会会長
『100才までウォーキング』会長

富士温泉病院 名誉院長 矢野 英雄



新型コロナウイルスは第3波の流行を迎え、アメリカ、ヨーロッパ、インド、ブラジルで大流行しています。感染者数は世界中で5,700万人を超え 死者は130万人を超えました。日本でも12万人 死者は1,900人以上となりました。

この感染症は感染率が高いだけでなく感染後の経緯が不明なところがあります。ウイルスの抜本的治療であるワクチン実用化に時間を要することから冬季の風邪症候群の発生を迎え更に感染症拡大が予測されます。国は国民に対して感染しないように生活の自己管理を要請しています。

感染症対策の基本は感染しない環境を整えることであり、感染しても体がウイルスに打ち勝つように日頃から心身の健康を管理する必要があります。

感染症は以前は急に死に至る恐ろしい疫病でした。過去にさまざまな対策が講じられました。

古くは奈良時代の光明皇后や聖武天皇の天然痘への取り組みがあり、江戸時代には先の朝日新聞の天声人語が紹介したように甲州の医師 橋本白壽の『断毒論』(1809年出版、香西先生や吉岡先生が一早く登場しすぎた疫学者一で解説する)があります。『断毒論』は疫病に関する世界の先端を切り開いたイギリスの疫病委員会の活動の40年前の疫病対策の提言でした。

光明皇后が開設した「からふる」は現代のサウナ風呂と推測されますが温湿気で体を温めて全身の清潔を維持する療法で、橋本白壽の『断毒論』は「避ければ免れ、避けざれば冒される」と患者の隔離を江戸幕府に促した感染症予防論でした。

我が国の世界一のスーパーコンピューター富岳の AI 調査は、コロナ感染症は気温の低下と空気の乾燥から感染症が拡大し、日光浴によるビタミン D が予防に貢献すると発表しました。

過去の疫病対策や最新の AI 予測を鑑みると現在の新型コロナ感染症には新たな社会制度を整えるとともに、一人一人が個人個人で行う感染症を予防する心構えとその実践活動が求められていると言えます。

貝原益軒の養生訓を尋ねると自然に対して「畏れる」ことの心がけを説いたものでした。

この教えは「過ぎたることを避け、心気を養う自己管理」の身を守ることを論じたもので、養生の秘訣は「元気を養う」にあり、中国の老荘思想から導かれました。

これまでの感染症予防の対策を俯瞰するとウイズコロナ時代の感染症予防の養生訓2は、如何に感染症に罹らないように一人一人が健康管理を行うべきか、そしてその健康管理を作り出す「元気創出の自己管理」にあると言えます。

「体を清潔にして、首廻りや手足の保温と入浴等の温熱療養を心がけ、そして、日光を浴び新鮮な空気を吸って歩く全身運動から、ビタミン D や脳内物質セロトニンを活性化し、体の血流改善と代謝、免疫機能促進による心身の活性化」にあります。

ノルデックウォークに目を向けると「物理的な三密を避けたノルデックウォーク」となり、「日光を浴び、新鮮な換気を促進するノルデック・ウォーク」となり、「友人や家族とこころの交流を図り、ストレスを除去することからこころの三密を促すノルデックウォーク」となりましょう。

ウイルスの起源を訊ねると動物以外に植物にも影響力を与える有史以前から存在した感染症です。現代の新型コロナ感染症は感染しても症状が現れない潜在的感染者がいると考えられることから常にウイルスに接している生活であると理解して対応する必要があります。ウイルスと共存し、ウイルスの存在する自然を敬い、その自然を畏れ、一方で自ら一人一人が体力を向上する新たなノルデックウォークの実現を創り出すことが大切となりました。

このような新型コロナ感染症の時代を背景に、ノルデックウォークを楽しむ皆さまに新たなノルデックウォークとして、「**ソーシャル・メディカル・ノルデックウォーク**」の推進を提案します。

「**ソーシャル・メディカル・ノルデックウォーク**」は、歩く時に左右に開いたポール長の空間を維持するソーシャルディスタンスを維持して歩くノルデックウォークです。そして、歩数や脈拍やリズムを記録して体調に整合したノルデックウォークの推進です。

ウイズコロナ時代には将にこの「三密を避け」「自己管理」のもとで風光明媚な丘陵や風物を訪ね、温泉やバラ園をめぐり、友人や家族と心を交流して心身の活性化を図る、「**ソーシャル・メディカル・ノルデック・ウォーク**」を行おうではありませんか。これまで行ってきたノルデックウォークをメディカル・ノルデックウォークへ、そして新たな「**ソーシャル・メディカル・ノルデックウォーク**」の世界へ拡大して歩く心を楽しむことから新型コロナ感染症の時代に打ち勝とうではありませんか。

ノルデックウォークを行う皆さまに「**ソーシャル・メディカル・ノルデックウォーク**」の提案を行い養生訓2. といたします。

ウイズコロナ時代の皆様のご健勝を祈るものです。